

Cómo pueden protegerse usted y sus seres queridos contra *la Gripe*



Lávese la manos a menudo con agua tibia y jabón o con un gel a base de alcohol. **Evite tocarse los ojos**, la nariz o la boca. **Tápese la boca al toser o estornudar.** Nunca tosa en la dirección de otra persona. Use un pañuelo o la parte interna del codo cuando estornude o tosa. **No esté en grandes multitudes con niños pequeños**, personas con problemas del sistema inmunológico o con enfermedades crónicas, a menos que sea necesario. **No sostenga, abrace, o bese a nadie que tenga un resfriado o gripe**, especialmente niños. **Si tiene síntomas de gripe, no vaya al trabajo o a la escuela**, y evite las actividades públicas por 5 días como mínimo (para niños, 7 días). **No deje que otras personas usen objetos que usted se lleva a la boca**, como tazas o pajillas para beber. Estos artículos pueden diseminar los gérmenes y virus. **Limpie los objetos que se tocan con frecuencia** en el hogar, la escuela o el trabajo, como el mango del refrigerador, el teléfono y los grifos.

INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE Y CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA

Qué es la gripe

La gripe o influenza es una enfermedad muy contagiosa del sistema respiratorio. Se transmite fácilmente de una persona a otra a través de la tos y los estornudos. En general es muy desagradable, pero para la mayoría de las personas los síntomas desaparecen en 7 a 10 días.

La gripe por lo general comienza repentinamente con:

- fiebre (102 °F – 104 °F) que dura 3 ó 4 días
- dolor de cabeza
- dolor muscular intenso

Estos síntomas van acompañados de:

- tos seca
- dolor de garganta
- nariz tapada o mocos
- debilidad generalizada o fatiga extrema

Qué hacer si tiene gripe:

- Descanse en cama
- Beba abundantes líquidos
- Tome pastillas para el dolor que no contengan aspirina, como acetaminofeno (p. ej. Tylenol®) o ibuprofeno (p. ej. Advil®, Motrin®, etc.). Nunca dé aspirina a niños o adolescentes con síntomas de gripe, ya que podrían sufrir una enfermedad grave llamada síndrome de Reye
- Quédese en casa y evite las actividades públicas hasta que los síntomas hayan desaparecido (en general, en 5 a 7 días)
- Hable con su prestador de servicios médicos si considera tomar

un medicamento recetado, ya que pueden producir efectos secundarios graves en algunas personas.

- En casos extremos, visite a su prestador de servicios médicos o acuda al servicio de emergencias tan pronto como sea posible.

Nota: Si tiene alto riesgo de tener complicaciones a causa de la gripe, debe consultar a su proveedor de cuidado de la salud cuando comienzan los síntomas. El médico puede recomendarle determinados medicamentos antivirales para tratar la gripe.

Cuándo debe ir al médico

Debe consultar a un prestador de servicios médicos o acudir al servicio de emergencias inmediatamente si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Síntomas de gripe fuertes o que duran más de 7-10 días
- Respiración rápida, dificultosa o dolorosa
- Piel azulada
- Tos con secreción amarilla
- Si vuelve a tener fiebre o la tos empeora después de mejorar.
- No toma suficientes líquidos

Los padres de familia deben procurar atención médica para los bebés y niños que:

- No se despierten o no interactúen con otras personas
- Estén tan irritables que no quieran estar en brazos

Para más información sobre la gripe o influenza, visite <http://www.cdc.gov/flu/> o <http://www.mass.gov/dph>, o llame al Programa de Inmunización de Massachusetts (Massachusetts Immunization Program) al 617-983-6800 ó al 888-658-2850.